

健康づくりを考える情報誌

kokuho

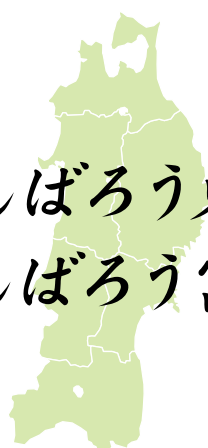
宮城国保だより
ニュースレター2017 秋号

No. 18



●秋の仙台市全景

がんばろう東北
がんばろう宮城



組合会だより

心の元気

組合会議長 長谷 剛史

特集 みやぎを歩く

仙台市青葉区

青葉の森緑地へ 行ってみよう

お知らせ

インフルエンザワクチン接種
補助について

歯科受診で健康寿命の延伸を
目指しましょう！

増進センター通信

専用施設でからだと心の
リフレッシュを!!

組合会だより

心の元気

組合会議長
長谷 剛史

心身ともに健康で天寿を全うすることを誰しもが望んでいることはあらためて申し上げるまでもありません。

1960年代のSF映画の治療法が現実のこととなり、さらに進歩して新たな治療法が確立されてきている現在、疾病予防・健康の保持増進・スマートエイジングにむけても様々な取り組みが紹介されています。

昔から「病は気から」と言われ、慢性的なストレスが消化器疾患、循環器疾患など様々な疾患を悪化させることは経験的に知られておりますが、そのメカニズムについての研究成果は近年やっと明らかになりはじめている状況です。

日頃の健康維持、疾病を予防するためのトレーニングや生活習慣

はもとより、また不幸にして罹患した疾病から一日も早く治癒するためには、日ごろからストレスに負けない、強い気持ちを持ち、豊かな心で過ごすなど、心の健康にも気を配ることが大切と改めて痛感しております。

ストレスの解消法は、組合員の皆様それぞれにあると思います。私の心の元気の素は学生時代から続いている野球で、気のいい仲間とグラウンドで大声あげて汗を流すことです。特に宮菌野球部はチームワーク良く、参加するたびに気持ちがりフレッシュされ、身心も若返ります。

毎年会うたびに心に元気をくれるのは、同級生S君。彼は10年ほど前、愛する奥様がB型肝炎ウイルスにより劇症肝炎を発症したため、生体部分肝臓移植手術のドナーとなり大変な思いをされた。「治療費は保険適用となり高額療養費制度で何とか助かったが、レシビエントと違い、ドナーは所得補償保険や、入院、通院給付金の

対象外で大変だった。」と今でこそ明るく話しますが、気持ちを強く持ち、病に負けなかったおかげで、夫婦そろっての登山が今は楽しいと言います。

サミュエル・ウルマンの「青春」という詩は、健康な心のありようについても通じるものがあると思います、以下に抜粋を掲載させていただきます。

(前略)

年を重ねただけで人は老いない
理想を失う時に初めて老いが来る

歳月は皮膚のしわを増すが情熱を失う時に精神はしぼむ

苦悩や、狐疑、不安、恐怖、失望、
こういうものこそ恰も長年の如く人を老いさせ

精気ある魂をも芥に帰せしめてしまふ

(後略)

拙稿を結ぶにあたりまして、組合員の皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。



特集 みやぎを歩く

仙台市青葉区

青葉の森緑地へ行ってみよう

この周辺は、かつて「御裏林（おうらばやし）」と呼ばれており、1600年に伊達政宗によって仙台城の築城が開始されて以来、同城本丸背後の防衛や水源涵養を目的に、一般の立ち入りや樹木の伐採が厳しく規制されていたそうです。以降も明治の陸軍第2師団の管理下、太平洋戦争終結後は進駐軍用地と、長く立ち入り禁止を続けていたおかげで自然の生態系がそのまま残る貴重な場所なのだそうです。今回は、青葉山のウォーキングにチャレンジです。

写真② 化石の断層



写真① 化石の森

いつも常駐されているレンジャーの高橋さんからコースの見どころや、時間などを教えてもらって出発。秋の紅葉には少し早い、10月初旬の時期、前日の雨もあって地面は少しぬかるんではいましたが、しっかりと整備されているので、歩きやすくなっています。なにより森の中を歩くのは気持ちがよく、この時期にしては少し暑いくらいの太陽光を森の木々が、うまい具合に遮ってくれていい感じでした。

宮城教育大学の少し先に看板があり、その先の山道を少し下ったところ、途中から砂利道へと変わる先に青葉の森管理センターがあります。地下鉄東西線「青葉山駅」から歩いて15分の距離です。
(地図参照)

標高は約140mで仙台駅よりおよそ100mほど高い場所なのだそう。なるほど、ここまでくると自然の音だけ、かすかに車の音を感じられる程度でしかありません。都会の穴場スポットかも、と思いつながら管理センターの中にお邪魔致しました。





ツルリンドウ (実)



センブリ



オクモミジハグマ



ウリハダカエデ



アキノキリンソウ



リンドウ



ウォーキング前に必ずストレッチを!!

急な運動はケガの原因になります。

ももの前を伸ばす運動



かかとを上げることを意識して下さい

ふくらはぎを伸ばす運動



かかとを着けるのがポイント

今回は、せせらぎ広場までの「モミジのみち」をゆっくり散歩。往復で30分ほどでしょうか。運が良ければニホンカモシカも出会えるそうです。但し、見つけても近寄ったりはせずに観察だけにとどめてください。緑地は、北は宮城教育大学を回り込んで伸びていて、三居沢の入口まで続いています。このコースが最長で、往復で1時間の距離だそうです。結構いい運動になります。

写真はこの森の見どころのひとつ、化石の森の写真です①。

なにかパワースポットな感じで、流れる水音がとても癒やしを送ってくれます。

この「化石の森」、名前の由来は、化石の断層②がみえることから、そう呼ばれているそうです。但し、仙台市のもので、勝手に掘るのは厳禁、見るだけにしてくださいね。

夏には、ヤマユリ等、ユリ科の植物も多く咲くそうです。これらの紅葉が始まり、モミジなどが黄色や赤に染まり始めます。見頃

は11月初旬になりそうです。是非身近な自然と、適度な山歩き(運動)に遊びに行ってみてください。

青葉の森緑地では、様々なイベントも用意されているそうで、大人の森歩き、苔テラリウムづくり(今年は終了)、森を歩いて木の枝集めと、枝のクラフトづくり等、小学生から楽しめる企画が用意されています。詳しくは「緑とくらそう 杜のひろば」等のホームページをご覧ください。(事前予約が必要です。)



お問合せ先

青葉の森管理センター

電話 022-26312101

ご協力

(公財) 仙台市公園緑地協会
青葉の森緑地

春はる

森が華やかになる季節です。

見どころ！

- セリバオウレン(3月下旬)
- カタクリ(4月10日前後)
- スミレ類



夏なつ

森がダイナミックに変化します。
さまざまな虫たちにも出会えます。

見どころ！

- 新緑
- 野鳥のさえずり
- ヒメシヤガ
- オニヤンマ

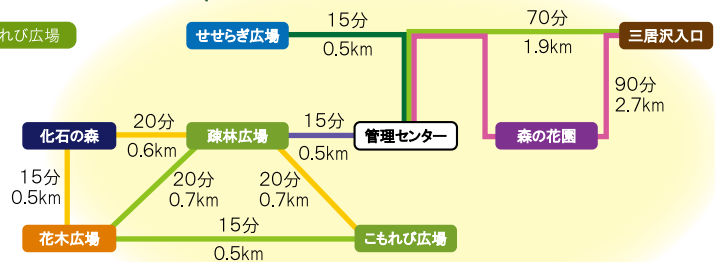
あお ば もり りょくち さんさく
青葉の森緑地散策マップ

四季それぞれの魅力が盛りだくさん！

- 青葉の森管理センター
- トイレ
- 駐車場
- あずまや
- こもれびのみち(中央散策路)
- ヤマツツジのみち
- モミジのみち
- カタクリのみち
- チゴユリのみち
- 上記以外の散策路
- 等高線(20m間隔)
- 崖地
- バス停
- 地下鉄駅



所要時間のめやす



見どころ！

- 冬景色
- 冬芽
- 動物の食痕や足あと

冬ふゆ

木々が葉を落とし、森の見通しがよくなる季節。
真っ白な雪に覆われると別世界。

見どころ！

- 紅葉(11月10日前後)
- 色とりどりの木の実

あき秋

赤や黄に染まっていく景観は格別です。

国保からのお知らせ

平成29年度 インフルエンザワクチン接種補助について

当国保組合の事業運営につきましては、日ごろ格別のご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、国保被保険者に対する保健事業の一環として、例年どおりインフルエンザワクチン接種に係る補助を行います。

つきましては、補助金の支給申請・交付事務は原則として各診療所単位としておりますので、全員が終了しましたら下記期限までにまとめて申請をされるようお願いいたします。

なお、市町村等の補助により自己負担が生じない場合、及び第4種組合員ご本人については補助対象外（第4種組合員の家族・従業員とその家族は補助対象）となっておりますのでご了承ください。

実 施 要 領

申 請 期 間：平成29年10月1日から平成30年3月31日まで

補助対象者：（国保組合被保険者）

第1種組合員本人・家族 第3種組合員本人・家族
第2種組合員本人・家族 第4種組合員の家族

申 請 方 法：1. 別紙申請書に所要事項を記載し、領収書（写し可）を添付のうえ、組合に提出してください。

2. 補助金は原則として歯科医院へ一括振込みとなりますので、全員終了後にまとめて申請願います。

補 助 金 額：1人1回接種につき 1,500円（上限）

- ・複数回接種の場合は各接種年月日を記載し、それぞれの領収書を添付願います。
- ・発熱等により接種を行えなかった場合、当該症状に対する診察に伴う費用（保険診療の一部負担金）が発生する場合がありますが、補助の対象にはなりませんのでご了承ください。

補助金申請期限 **平成30年3月末日**

注1：補助は年度ごとの事業ですので、申請書は3月末日まで忘れずに提出してください。申請期間を過ぎた場合は受理できませんのでご留意願います。

注2：市町村等の補助により自己負担が生じない場合、及び第4種組合員ご本人については、補助の対象になりませんのでご了承願います。

注3：組合の補助金に関すること以外で、ワクチンの内容、接種費用等に関することは、お住まいの市町村又は各医療機関にお問い合わせ願います。

国保からのお知らせ

歯科受診で健康寿命の延伸を目指しましょう！

毎年、厚生労働省等から発表される「**平均寿命**」。世界のトップレベルを維持している日本人の平均寿命（2010年）は、

男性 79.55歳、女性 86.30歳

に達し、まさに超長寿国になっております。

しかしながら、本当に望まれるのは「**健康寿命**」がどうかということではないでしょうか。

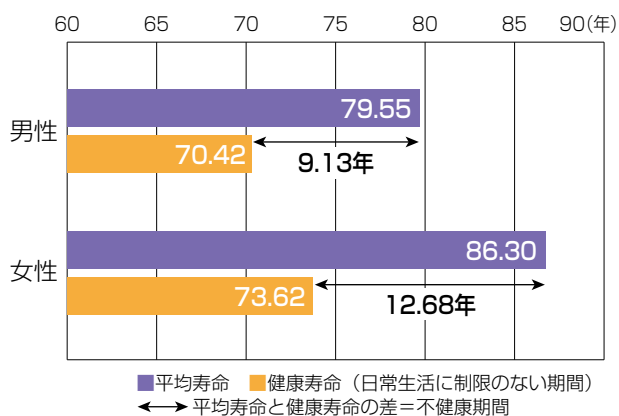
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されております。

こちらのほうは同年の統計によれば、

男性 70.42歳、女性 73.62歳

この差は男性で9年以上、女子の場合13年近くになっております。日常的に介護等のお世話にならないで、自立した健康な生活ができるこの期間を少しでも伸ばしていくことが必要です。

■ 平均寿命と健康寿命（2010年）



- 健康寿命と歯周病・口腔衛生が深く関係していること、健診による医療経済効果が大きいことなど、9月に開催した全協東北支部の研修会で、当国保組合が講師として招聘した東北大学の辻 一郎教授が講演「健康寿命の延伸に向けて－医科歯科連携－」の中で明らかにし、医科と歯科の連携の重要性を強調されております。

健康上の問題だけでなく医療費や介護費用の

家計への影響も考え、更には医療保険者としての当歯科医師国保組合の安定運営のためにも、**歯科の定期的な受診や毎年の健康診断は、欠かさず受けるように**しましょう。

○ 健康寿命を損ねる要因とは

（―― は、歯周疾患、口腔不衛生がリスクとなる疾患）

死 亡 原 因 → 悪性新生物・心臓病・肺炎・脳血管疾患

要介護の原因 → 認知症・脳血管疾患・老衰・骨関節疾患・転倒骨折

基 礎 的 病 態 → メタボリックシンドローム

○ 歯科受診勧奨の要件

- ・ 歯石がある
- ・ 歯石、BOPが陽性、4ミリ以上の歯周ポケットの何れかがある
- ・ むし歯がある
- ・ 欠損歯、喪失歯がある
- ・ 口腔軟組織の異常がある、顎関節の異常がある

○ 健康寿命の延伸に向けて

- 1 人口減少高齢化が進む日本において、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすこと（不健康期間を短縮させる）は、喫緊の課題である。
- 2 健康寿命を損ねる疾患の多く（冠動脈疾患・肺炎・脳血管疾患・糖尿病・認知症）は、歯周病・口腔衛生と関係している。そこで、健康寿命を延ばす（不健康期間を短縮させる）には、医科歯科連携が不可欠である。
- 3 健診・健康づくりの健康寿命延伸効果と費用対効果を示すエビデンスは多数ある。現在進められている健康日本21（第二次）やデータヘルス計画・健康経営などを推進することにより、国民の生活の質の向上・社会保障体制の持続・社会経済的活力の向上が期待される。

（資料：厚生労働省「平成22年完全生命表」他）

最近運動していないナーと思う方
 部分痩せをしてみたい方
 若いときの服をいつまでも着ていたい方
 憧れのスタイルを目指したい方

少しだけ体を動かしてみましょう！
 仕事帰りに、勉強の後に…
 フィットネスでリフレッシュを！

健康増進センター のご案内



フォーラスから徒歩2分。宮城県歯科医師会館の4Fにあるのが、国保組合が設置している健康増進センターのフィットネスルーム。毎週水曜日から土曜日まで、女性インストラクターがお待ちしておりますので、初めての方でも安心してお出かけください。オープン時間は下欄のとおり曜日によって違いますのでご確認の上、先ずは見学がてら、覗いてみてはいかがでしょうか？



はじめに入口でお名前を書きます



女性・男性用更衣室で着替えて



準備運動からスタート



関係者だけの
無料施設ですので
いつでもゆったりと
利用できます。

汗をかいた後は
シャワールームで
さっぱりと！

トレーニングルーム開館時間

水	木	金	土
10:00~21:00	10:00~21:00	10:00~19:00	10:00~17:00

*祝祭日の場合お休みになります。詳しくはお問い合わせ下さい。